

はっぴーすまいる



令和7年10月21日
上野中学校 ほけんだより No.5

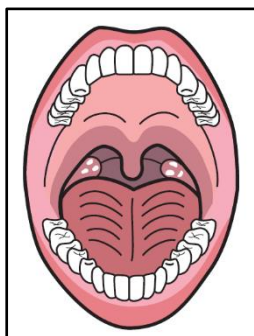
上中祭で活躍した、あなたの「のど」に潤いを...

上中祭が終わりました。どのクラスも合唱練習の成果が実り、素敵な歌声を体育館中に響かせていました。午後からの舞台発表も盛り上がり、みなさんの「のど」はカラカラになっていたのではないのでしょうか。ようやく暑さが和らいできましたが、まだまだ「水筒」は手放せません。疲れた「のど」を潤しましょう。

また、右のイラストにもあるように、朝晩と日中の気温差が大きく10度以上違う日もあります。ジャージだけでなく、下着でも体温調節する工夫をしましょう。



「のどが潤っていると、かぜをひきにくくなるのはなぜでしょう？」



左の図は、扁桃腺にウイルスがついた状態の口の中です。左右の奥歯のおくにあるでっぱりが扁桃腺です。点々になっている部分は、ウイルスに感染し白血球が戦ったあとです。この扁桃腺の奥には、「せんもう」と呼ばれる小さな毛のようなものがあります。

「せんもう」がウイルスやほこりなどを追い出して、体の中に入れないようにしています。「せんもう」は乾燥すると働きが弱くなるので、のどの奥まで潤いが必要です。

秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

...もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を

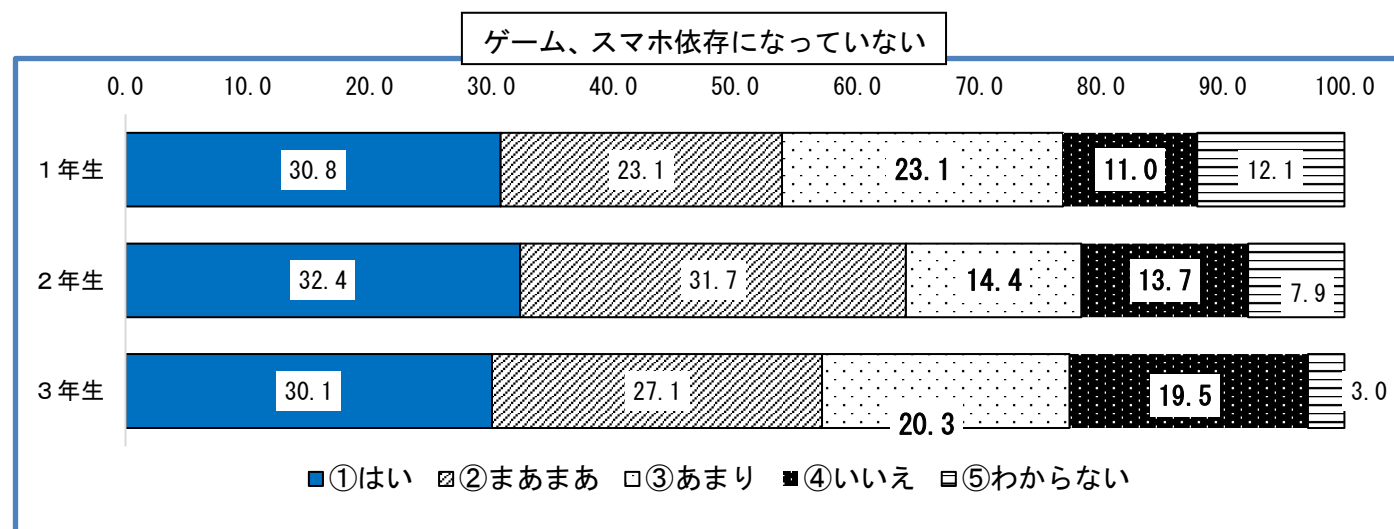
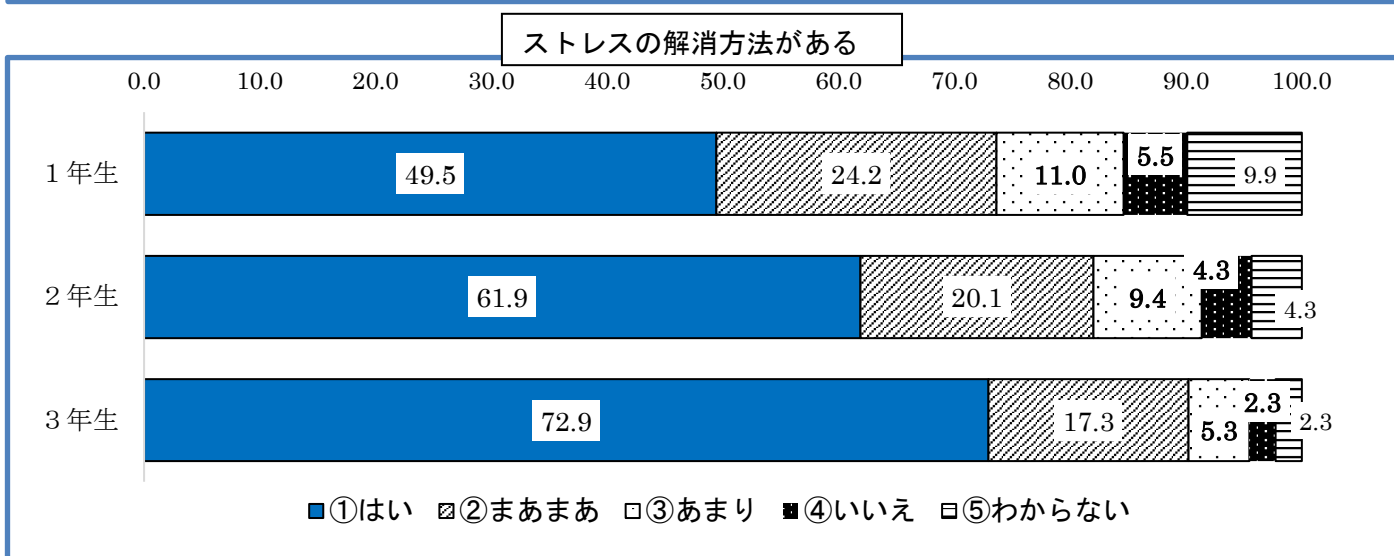
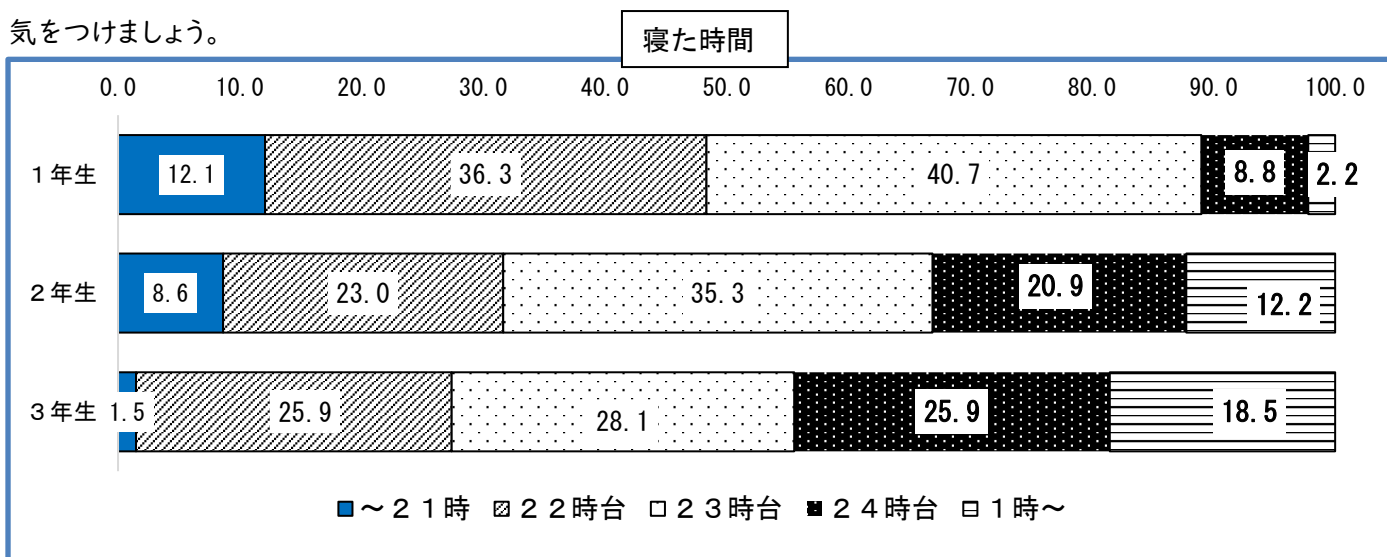
バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。



<9月の生活振り返りカード 集計結果>

9月の初めに行った生活振り返りカードの結果です。

習い事や塾でどうしても寝る時間が遅くなってしまう日もあるかもしれませんが、24時を過ぎる日が続かないように気をつけましょう。



家にいると、ずっとゲームかスマホを触っている人がたくさんいました。1日3時間以上触っている人は、かなり依存度が高いです。自覚しましょう。これから、日も短くなり、家で過ごす時間が増えます。ゲームやスマホ以外の過ごし方を考えましょう。「勉強する」「筋トレする」「手伝いをする」「片付けをする」「絵を描く」「音楽を聴く」など、目や脳を休ませる時間を作ってください。